6

MARY CROSLAND - TAYLOR

COQUINA VEGETALE

ACADEMIA PRO INTERLINGUA
CAVORETTO - TORINO

MARY CROSLAND-TAYLOR

Coquina Vegetale

VERSIONE EX ANGLO IN INTERLINGUA
per Dr. CLEMENTINA FERRERO

Præfatione de prof. G. PEANO, Præsidente de Academia pro Interlingua

Vocabulario de coquina, Vocabulario latino-anglo-franco-italiano

Uno libro pro omnes
Ede, bibe et es hilare

Bono notitia pro Mulieres
Minus labore, minus expensa, meliore resultatu

FIT 3059

UNIVERSITÀ DI TORINO
DIPARTIMENTO DI STORIA

ACADEMIA PRO INTERLINGUA
CAVORETTO - TORINO

Stabilimento Graphico Foà, Soc. An. - Torino, Via Nizza, 30.

PRAEFATIONE

Libro de Domina CROSLAND - TAYLOR explica nutrimento optimo pro salute.

Academia pro Interlingua publica versione ex Anglo, de isto opere bono et pretioso pro omnes.

Versione es de Dr. Clementina Ferrero.

Lectore, in isto libro, disce informationes utile de coquina, et, in idem tempore, disce Interlingua, lingua internationale, facile ad maximo gradu.

G. PEANO
Praesidente de Academia pro Interlingua

INTERLINGUA " latino sine flexione „ adopta vocabulos latino sine grammatica. Exemplo : *ad*, *in*, *inter*, *et*, *non*, *decem*.

Cita vocabulos, que in latino habe flexione, sub forma de thema, id es:
ablativo *rosa*, *anno*, *dente*, *cornu*, *die*, *novo*, *me*, *te*, *illo*, *uno*;
nominativo *prisma*, *breve*, *nos*, *vos*, *duo*, *qui*;
imperativo *ama*, *habe*, *scribe*, *audi*, *es*, *fi* ;
irregulares *imita*, *vol*, *pote*, *que* ex *quem*.

Plurale logico (non simplice concordantia) in *-s*.

Inter synonymos latino, elige vocabulos magis internationale.

Vocabulo latino es internationale, si habe derivatos in Anglo.

Adde omne alio vocabulo necessario: *logarithmo*, *telephono*, *radiophonia*, *aeroplano*, *interlingua*, ex græco-latino, *algebra*, *thea*, *club*..., ex vario origine; et explica illos, quando es utile.

Qui ignora ablativo et imperativo latino, pote lege et scribe Interlingua, cum solo auxilio de vocabulario latino ad uso de schola, per regulas sequente:

Vocabulario latino contine in ordine alphabetico vocabulos *ad*, *in*, *decem*, et nominativo *prisma*, *duo*,...

Vocabulario latino da duo forma de nomine: " rosa rosæ „ " dens dentis „: nominativo et genitivo. Si genitivo termina in *-ae*, *-i*, *-is*, *-us*, *-ei*,
thema (ablativo) termina in *-a*, *-o*, *-e*, *-u*, *-e*.

Adjectivo : " Novus nova novum „ ; thema-ablativo *novo*.
" Brevis breve „ thema-nominativo neutro *breve*.

Vocabulario latino da plure forma de verbo " amo amas amavi amatum amare „. Ultimo es infinitivo ; suppresso *-re*, resulta thema *ama*.

ACADEMIA PRO INTERLINGUA

Praesidente
G. PEANO, Prof. in Univ. de Torino. Cavoretto-Torino
Directore et Thesaurario
Ing. G. CANESI, Via Costigliole 1, Torino 105

SECTIONE ANGLO:
Praesidente: prof. F. Donnan; *Vice Praesidente:* E. Heron-Allen; *Thesaurario:* Gerald A. Moore, 32 Cleveland Square, London W. 2; *Secretario:* S. E. Corio, 2 Pemberton Row, London E.C.4.

ACADEMIA PRO INTERLINGUA habe origine in congressu de München, anno 1887. Primo præsidente es Schleyer, que in 1879 publica Volapük, lingua, que per plure anno, es utile instrumento de communicatione. Sub directore prof. Kerkhoffs in Paris, anno 1887-1892, Academia simplifica grammatica. Sub directore ing. Rosenberger in Petroburgo 1893-1898, et rev. Holmes in New York 1899-1908, Academia collige 4500 vocabulo commune ad linguas de Europa.

Post 1909, directione de Academia es in Torino. In 1910 Academia redde ingressu libero ad fautores de omne forma de lingua internationale.

STATUTO *(extracto)*. — Academia es societate inter fautores de lingua auxiliare internationale. Qui mitte ad thesaurario 10 franco per anno, es socio de Academia. Socio novo habe jure de voto tres mense post inscriptione. Præsidente pone in votatione omne propositione que sex socio subscribe. Socio, que non mitte quota ante 1 aprile, es dimissionario.

REGULAMENTO. — Socio que mitte uno suo publicatione ad omne alio socio non debe quota. Qui mitte quota ad thesaurario, pote publica gratis uno pagina in periodico de Academia, et plure alio ad pretio de 10 fr. auro per pagina. Omne socio pote adopta forma de lingua que illo præfer. Directore supprime scriptos contra leges et personas.

Uno libro pro omnes.

Lege isto parvo libro, et vos i judica illo vero.

Quod vos inveni hic circa salute et morbos es ultimo documento de scientia et de sensu commune. Continua in lectura et vos vide modo facile pro salute.

Quod necesse ad nos omnes es uno bono cibo, appetibile, nutritivo et vivido. Non cibo « sine gustu », sed cibo pleno de vitaminas, aut principio de vita, que es uno parte invisibile et mysterioso de fructu, de vegetale et de grano, ante quam illos es cocto.

Regno vegetale nutri majoritate de animales. Salute et vi de illos deriva ab vivente plantas viride. Nos pote fac idem.

Carne non es incluso in cibo nominato, nam illo non es necesse, et noce, et contribue multo ad constipatione (stypsi) et etiam contine germines de putrefactione, que fac damno ad vita et salute, in modo speciale quando illo remane nimis tempore in intestino.

Nos, usque ad hodie, ede carne de animales plus per habitudine quam per inclinatione, sed non es nostro cibo naturale.

Cibo naturale pro homine es quale primo capitulo de Genesi doce (N.° 29):

« Deo dic: ecce, me da ad vos omne herba que fer semine, que es super facie de terra, et omne arbore que fer fructu, ut cibo ad vos ».

Es bono consuetudine dic prece prius de prande; isto es uno antiquo:

« O Domino, sanctifica isto tuo bono res pro nostro usu, et sanctifica nos ad tuo servitio ».

Ede lento et crede que cibo i nutri vos, et que corpore de vos expelle cum promptitudine quod non necesse ad illo.

Uno perfecto diæta consiste in proportione de materiale que forma corpore, in aliquo substantia que produc calore et energia, et in alio substantia que repara detrimento.

Lege sequente tabella: ab illo vos pote vide si vos, omne die, pro-

cura ad vos omne qualitate de substantia pro necessitate de corpore, pro conserva illo in regimine de bono functione.

PRINCIPALE ALIMENTO QUE DA CALORE ET ENERGIA	PRO CALORE ET LUBRIFICA	PRO FORMA ORGANISMO	NECESSARIO PRO SALUTE QUE CONTINE PRINCIPIO DE VITA
Amylos et Saccharos	*Crassos*	*Proteina*	*Vitamina*
Pane	Butyro	Pisce	Vegetales
Saccharo	Margarina	Lacte	Fructus
Grano de omne specie	Oleo de oliva	Ovos	Alimento viride non cocto
Semines et radices	Nuces	Fabas	
		Cereales	

Proteina es substantia que forma nostro corpore; es alimento multo forte; ergo fac usu de illo solo in parvo quantitate.

TENE MULTO AD VITAMINAS QUE CONSERVA SANGUINE PURO.

Nimis morbo es inter homines. Nos debe es forte et sano ut nos ute nostro commune sensu.

Intestino non es latrina. Evita omne re que pute. Intestino es simile ad cloaca. Illo debe es libero ab obstructione.

SED NON CUM PILULAS. CONSTIPATIONE ES MALEDICTIONE IN OMNE NATIONE.

Libera vos ab materia corrupto, omne die in modo regulare et facile; et vos non debe neglige id.

Cibo naturale es vero laxativo.

CAVE SALES, ACQUIRE AURANTIAS.

Non plus pane albo! Acquire pane integrale.

Farina habe tres parte: furfure, flore et germine. Pane albos es sine furfure et germine.

Furfure forma osse et necesse pro facilita motu de intestino.

Germine es principio de vita: illo es uno parvo puncto nigro, et ab illo nasce novo planta de grano.

Farina albo solo non nutri nostro corpore. Pane albo corrumpe

dentes et es nimis levigato pro transi cum facilitate in nostro intestino: deriva constipatione, causa de multo sufferentia. Cogita uno pneumatico levigato super uno via madido: illo non fac prehensione.

CANCRO, CONSUMPTIONE, APPENDICITE, RHEUMA

es causato ab alimento impuro aut mortuo, que homo tene nimis tempore in corpore.

Constipatione redde sanguine impuro, que non resiste ad germine de morbos.

Lege cum attentione isto notiones, quia vos pote inveni aliquo re necessario ad vos.

Pro produce bono cibos, memora que omne re debe es puro. Condi cum cura omne alimento; tunc illo resulta sapido et dulce.

Cibo es plus grato quando es servito cum gratia.

Si vos habe herba viride, fac usu de illos: es grato cum quasi omne cibo. Etiam dona illos ad vostro amicos: es opere bono.

Non fac œconomia de butyro et non acquire carne. Fac parvo usu de aceto: illo redde tardo digestione; succo de limonio es bono substituto.

Biscocto, et cibo de primo prandio, debe es crispo: sicca illos in furno super uno plato de lamina et nota progressu. Non fac salsa aut pulte granuloso: puero odi illo. Si vos vide aliquo granulo, prehende parvo cochleare et ejecta illos

Fac usu de saccharo fusco: illo es meliore pro omne re, excepto thea.

Necesse ampulla pro oleo, que es meliore si es sine gusto; et tene illo bene clauso.

Me non indica ad vos aliquo disco de pisce. Vos pote inveni illo in omne libro de coquina. Carne non es nominato, per ratione supra exposito.

Fac in primo tempore uno parvo quantitate de pane. Vos pote fac errore si vos non habe consuetudine. Pane integrale es nunc vendito in majoritate de apothecas.

Quando vos fac coque uno ovo in aqua que bulli, uno parvo quantitate de sale impedi ad albumine de expande se in aqua.

Non fac nimis coque oleo quando vos frige illo.

Permitte que familiares habe accessu ad cella de pomos. Non coque illos.

Multo pote es facto cum duo patella pro salsa; uno patella pro frige; sex testa de lamella et duo olla cum tegumento.

Vegetales mixto, cocto cum parvo quantitate de aqua, in vase cum tegumento, conserva succos et sapore.

Non necesse fac usu de excitantes: palato non habe necesse de stimulo quando existe appetitu. Fame es optimo condimento de cibo. Dice Cicerone: « Optimum cibi condimentum fames ».

Cepa es bono et suave: servi illos sæpe cum altero vegetale. Plure domino gaude de uno disco de carne fricto et cepa. Da ad illos cepa fricto cum pleno de tubere cocto usque ad colore fusco.

Omne cibo in capsula et conservato es mortuo: illos non es utile ad corpore. Non obstrue corpore cum malo alimento: selige cibo recente et pleno de vita.

Memora: Pulte (ex farina et lacte) es importante. Proverbio dic, cum veritate: « Quando illo es bono, es multo bono; quando illo es malo, es multo malo ».

Coque illo in balneo-maria, id es in recipiente immerso in aqua que bulli. Misce usque ad quando fi inflato, tunc vos pote linque illo. Præpara uno die ante de fac usu.

Si vos es lasso de pulte, torrefac aliquo cereale, mitte illo super subtile segmento de pane cum butyro et vos vide ut infante gaude.

Farina de hordeo fac bono pulte.

Parvo quantitate pote es dato cum syrupo et crema de lacte. Ne aggrava platos pro pueros cum alimento; parvo portione fave appetitu et præveni de ede ad excessu.

Permitte que infantes ede crusta: cibos duro es utile ad dentes.

Infantes debe habe lacte.

Vos debe da ad illos lacte tam quam vos pote: nihil surroga isto. Es semper melius fac bulli lacte per causa de possibile tuberculosi, si vaccas non es sano.

PANES

PRO PARVO QUANTITATE: CUM FARINA INTEGRO.

1000 gramma de farina, 30 gramma de fermento, uno parvo cochleare de sale. Misce rapido cum lacte calido et aqua.

PANE DE HORDEO.

2 kgr. farina de hordeo, 1 kgr. farina de frumento, 2 cochleare de syrupo, 50 gr. de butyro. Pugillo de sale. Puero ama isto pane et es utile pro præveni constipatione.

PANE DE PHANTASIA, CUM FARINA INTEGRO.

Tres grande cupa de farina, uno parvo cochleare de carbonato de soda, duo de sale, duo de saccharo; misce cum lacte acido in modo rapido. Fac coque subito in formas de lamina.

PANE CUM NUCES.

Duo cupa de farina, uno de lacte, uno quanto de saccharo, dimidio cupa de nuce rupto, duo grande cochleare pro thea de fermento, uno ovo. Misce ingredientes arido, agita ovo et pone in lacte. Misce bene et coque subito. Virtute de fermento peri si vos non coque subito.

DISCOS CUM "CURRY"

Duo carota, uno parvo rapa, duo pomo, uno banana, uno cepa, pauco de uva passa, parvo cochleare de pulvere de curry, 1/4 litro de lacte, 100 gr. de crasso aut de butyro. Decortica et seca pomos, cepa, bananas, fac frige illos in butyro usque ad colore de auro, adde pulvere curry et misce bene. Pone in patella cum lacte et cum vegetales ante cocto et in fragmentos. Si necesse, redde denso cum parvo quantitate de farina; tege bene et fac bulli lento per 15 minuta. Servi multo calido.

LENTES CUM CURRY ET ORYZA.

Fac bulli lentes, adjunge uno pomo, una cepa et parvo quantitate de uva passa. Fac frige omne. Adde pulvere de curry, ad gustu, et uno ovo solido in fragmentos. Servi cum oryza cocto in aqua.

PUDDING ET DULCES

POMO AUT RHABARBARO COCTO HUMIDO.

Uno de isto pote es mixto cum altero fructu pro varietate.

Seca in magno fragmentos et fac coque lento cum saccharo pro fac uno exquisito syrupo. Bono combinatione es: rhabarbaro et ficos fracto, pomos et ribes rubro aut nigro. Cum isto fructus vos pote servi: juncata, crustata, oryza cocto in aqua bulliente, placenta, aut aliquo pudding mixto cum lacte.

JUNCATA.

Calefac lacte, adde coagulo, pauco saccharo, asperge supra cinnamomo. Ede frigido.

PRUNOS ET FICOS.

Vos debe emolli prunos et ficos sicco in pauco aqua per 24 hora et misce plure vice pro redde illos multo molle; illos non debe es cocto. Fac bulli resultante liquido cum saccharo et quando illo es frigido versa super fructus. Prunos in isto modo es plus benefico et plus bono quam cocto.

POMO-NIVE PRO PUEROS.

Decortica 500 gr. de pomos, seca in magno fragmentos, adde saccharo et fac bulli usque ad illos es molle. Agita albumine de uno ovo, et misce et agita cum pomos usque ad fac spuma. Fac denso cum farina de grano et cum vitello de ovo, et servi.

PUDDING EX POMOS ET PASTA CUM OVO.

Versa 1/4 litro de lacte, uno ovo, tres cochleare de farina, uno parvo quantitate de sale in patella uncto cum butyro. Adde in medio uno cupa de fructus cocto in humido et cum saccharo. Fac coque in furno et ede subito.

PUDDING EX ORYZA.

Fac bulli oryza in aqua aut in lacte; adde pauco uva passa. Coque duo aut tres hora in furno non multo calido, quia forte calore vasta illo et impedi coagulatione. Aliquo puero præfer illo ad simplice placenta de oryza. Ede calido aut frigido.

SIMPLICE ORYZA BULLITO.

Simplice oryza bullito ut margine de discos de curry, aut altero cibo es de facile confectione. Prehende 4 cochleare de oryza, versa in aqua que bulli cum pauco sale et fac bulli forte decem minuta. Cola. Granos debe es separato, non juncto simul. Oryza de minore pretio es meliore, quia conserva parte proximo ad tegumento. Nam numeroso specie de cereale et de fructu habe parte plus nutritivo ad externo, nos non debe decortica illos pro non perde nutrimento. Bulli plus quam non es necesse pro usu præsente: illo es utile pro fac aliquo suppa.

PUDDING SIMPLICE.

100 gramma de farina, 100 gr. de crasso, 60 gr. de uva passa, 60 gr. de saccharo fusco, uno cochleare pro thea de pulvere fermentante (bitartrato de potassio), uno pauco pugillo de sale; misce cum lacte, coque ad vapore tres hora. Servi cum salsa dulce.

PUDDING « DIMIDIO-MERCEDE ».

100 gr. de pane in fragmentos, 60 gr. de saccharo fusco, 60 gr. de uva passa, 50 gr. de butyro, 50 gr. de farina, uno cochleare de melassa, dimidio cochleare pro thea de pulvere fermentante mixto cum pauco lacte. Coque illo ad vapore 3 hora.

PUDDING DE YORK.

3 cochleare de farina, 1/4 litro de lacte, uno ovo, pauco pugillo de sale. Agita ovo in uno pauco de lacte, adde farina et sale, postea lacte. Misce, pone in testa de lamella bene uncto de butyro et coque in furno. Nota: non pone nimis farina in isto pudding aut in alio pudding mixto cum ovos.

SUPPAS

Isto pagina es multo importante. Medita et vos non inveni nullo mysterio. Suppa facto cum cura es multo utile et œconomico. Cum uno fragmento de pane integrale suppa es « dimidio de uno prandio ».

SIMPLICE SUPPA CUM VEGETALES.

Tuberes, carota, rapas, pastinacas, selino, cepas, cinara, porro, fabas, lentes, oryza, crusta de pane; aliquo aut omne isto res vos pote fac bulli simul. Exemplo: 4 aut 5 de illos pote fac uno bono cibo. Illos debe es recente et puro. Quando illos es molle, fac transi illos in cribro posito super uno plato: preme per cochleare ex ligno. Conserva illos uno die. Redde denso cum uno pauco lacte, aut lacte et aqua cum farina de grano aut de piso, et adde vegetales que vos cribra, cum herbas viride aut arido, pro sapore: petroselino, thymo, majorana, basilico; adde pipere et sale. Isto es uno cibo facile et excellente pro familia.

SUPPA DE TOMATO.

Uno aut duo cochleare de extracto de tomato (fructu recente es meliore), uno parvo cochleare de saccharo, uno pugillo de natro (soda), 1/2 litro de lacte, uno cepa in fragmentos, uno cochleare de farina, 30 gramma de butyro, pipere et sale. Pone cepa in lacte usque ad illo bulli: remove cepa, et redde denso lacte cum farina; fac bulli aliquo minuta et misce semper. Coque tomatos cum saccharo, adde natro, cribra. Uni mixturas, adde butyro et condimento et uno parvo quantitate de crema de lacte, si es possible. Servi multo calido. Isto cibo es multo facile et bono.

SUPPA DE SELINO.

Uno fuste de selino, 1/2 litro de aqua, 1 de lacte, fragmento de cepa, 30 gramma de butyro, duo cochleare de farina, pipere et sale. Coque selino in aqua in recipiente clauso, in furno; cribra et procede ut in suppa de tomato. Vos pote fac usu de cinara in vice de selino.

SUPPA FUSCO EX VEGETALES.

4 carota, 4 pastinaca, 1 fuste de selino, 1 cepa. Seca omnes in parvo fragmentos. Frige in patella cum 50 gramma de butyro, pipere et sale. Frige breve tempore, adde uno litro de aqua, 2 cochleare de oryza et pauco herbas. Coque usque tenero, cribra toto. Adde pauco crema de lacte et uno aliquo succo pro redde suppa fusco, in momento de servi illo.

DISCOS EX CASEO

MACARONI CUM CASEO.

Rumpe macaroni in parvo fragmentos, pone in aqua que bulli, coque usque illos es tenero. Cola et misce bene cum caseo trito et pauco de bono salsa albo, pipere et sale. Coque in plato bene uncto et sparge parvo fragmentos de pane super summitate. Servi calido.

TOSTO AD MORE GALLESE.

50 gramma de caseo in fragmentos subtile, uno cochleare de lacte, dimidio cochleare pro thea de sinapi, soluto; fac funde in patella. Agita uno ovo et adde in ultimo. Debe fi denso, sed non debe bulli. Sparge petroselino trito et servi super segmentos de pane tosto.

PUDDING EX CASEO.

Uno cuppa de parvo fragmentos de pane, et uno de lacte, duo cochleare de caseo trito, uno ovo, pipere et sale. Agita et coque in plato uncto de butyro.

SPAGHETTI.

Sume 50 gramma de spaghetti, pone cum pauco aqua in uno vase cum pugillo de sale. Coque 20 minuta, cola. Immerge in aqua que bulli et depila 3 aut 4 tomato, coque cum pauco butyro et saccharo, inde pressa cum furcula et adde ad spaghetti. Servi uno portione ad omne persona super segmento de pane tosto et uncto de butyro.

DISCOS EX OVOS

REPLENO FRIGIDO DE OVO.

Seca ovos solido in duo, tolle vitello et pressa illos in uno plato cum cochleare ex ligno. Adde pipere et sale, fac funde pauco butyro et misce; da sapore cum salsa de anchova et repone isto in cavitate de albo parte de ovo. Omne dimidio parte de ovo debe sta super biscocto crispo. Orna cum nasturtio.

OVOS MIXTO.

Fac funde pauco butyro in patella, rumpe ovos, adde uno cochleare de lacte, uno pugillo de thymo et petroselino, pipere et sale. Agita cum furcula dum illo coque usque es quasi denso. Nos debe ede isto cibo calido cum pane tosto et uncto de butyro. Pro varia isto cibo, lava et decortica duo tomato, tritura et adde ad ovos.

OMELETTE IN CUPA.

Uno cupa de fragmentos de pane, uno cupa pro thea de lacte, duo ovo, pipere et sale, uno cepa trito in parvo fragmentos, uno cochleare pro thea de petroselino. Misce bene, versa in cupas bene uncto de butyro. Coque et servi cum salsa de tomato, et ede calido. Nota: agita bene ovos.

PASTA SINE OVOS, PRO FRIGE ALIQUO CIBO.

Uno parvo cochleare de farina, uno magno cochleare de lacte, pipere et sale. Misce et in illo intinge aliquo cibo que vos vol frige. Sparge super illos minuto fragmento de pane fusco. Coque crasso usque ad illo expande firmo fumo cæruleo. Cola res fricto in isto modo super charta absorbente ut illos es crispo et non crasso.

SALSAS

Salsa calido.

SALSA DE OVO, PRO PISCE.

Uno ovo solido bene trito, uno parvo cochleare de farina, 1/8 litro de lacte, pipere et sale, pauco butyro.

Omne salsa de farina debe es sine grumos, et debe bulli aliquo minutas ante vos adde butyro et altero ingredientes. Idem regula vale pro uno multitudine de salsas.

In vice de ovos, vos pote fac usu de singulo ingrediente que seque et vos obtine varietate que vos vol: caseo trito, petroselino trito, cepas cocto et trito, limonio. De limonio pone cute in infusione et, in fine, adde succo, aut uno parvo quantitate de condimento « chutney ».

Salsa frigido.

SALSA DE TOMATO.

6 tomato sine cute, pugillo de sale, zingibere et pipere trito, uno cochleare de aceto, uno cochleare pro thea de saccharo. Coque et misce usque ad illo es bene molle et homogeneo. Tene in ampulla cum collo lato.

SALSA DE ARMORACIA.

Scabe fino uno radice de armoracia in quantitate de uno cochleare, adde cochleare de crema de lacte aut oleo, uno cochleare pro thea de aceto, uno de saccharo. Isto salsa debe resulta denso ut spisso crema de lacte. Ute cum parsimonia. Conserva se bene. Es multo bono cum tubere fricto, calido, aut cum pisce.

SANDWICHES.

Pane fusco de die ante cum butyro es optimo pro sandwiches. Seca subtile cum crusta. Quod imple pote es vario; sequentes es multo bono:

Ovos solido condito et mixto cum pauco butyro. Expande illo in

denso strato super pane. Vos pote da bono sapore cum anchova aut cum nasturtio trito.

Immerge tomatos in aqua que bulli, tolle cute et seca.

Cucumere aut Salsa de armoracia.

Fac bulli castaneas uno dimidio hora, tolle cute, pressa, condi, misce cum butyro et sparge.

Nuces de vario specie, fructus cocto, marmelada, dactylos in parvo fragmentos et sine nucleo, caseo trito, salata viride.

SALATAS.

Salatas contine varietate de elementos in relatione ad gustus et convenentia.

Es melius præpara parvo quantitate de salatas cum cura, quam grande quantitate sed sine cura. Nos debe observa semper duo regula:

1° Pone lactuca et nasturtio viride in aqua cum multo sale pro pauco minuto; inde lava illos in aqua que curre, terge cum panno puro.

2° Vos debe fac usu abundante de oleo. Vos pote usa omne vegetale que vos posside. Vos debe frange illos, sine cultro.

Vegetales meliore es: lactuca, endivia, cepa juvene, tomato, beta, nasturtio, brassica juvene in parvo fragmentos, tuberes novo, phaseolos, pisos, aut omne mixtura de istos.

Pone illos in recipiente lato, sparge pipere et sale, condi cum 1/2 cochleare de aceto aut succo de limonio, tres cochleare de oleo; misce multo.

Vos non debe inveni oleo aut aceto in fundo de recipiente. Servi subito. Salatas debe es crispo et non molle. Bananas in fragmentos, nuces aut acinos sine semine es uno complemento delicato. Ede salata cum omne cibo, aut si vos præfer ede solo.

FRUCTUS RECENTE.

Fructus contine principios de vita, aut vitaminas, quando sole fac illos maturo. Omne die nos debe ede fructus recente.

Pueros debe ede fructus quam illos pote; et ad omne persona uno pomo quando illo ambula et pone se in lecto es bono practica: pro dente et pro salute generale.

Pomos et nuces es bono simul, idem aurantia et banana. Fructu

recente de rubo, aut alio parvo fructu (mixto per aliquo hora cum saccharo fino) es optimo cum thea. Nuces contine multo crasso et oleo. Vos debe mastica illos cum bono dentes aut frange illos in mola: ut es facile digere illos.

SALATA DE FRUCTUS.

Vos pote fac usu de omne fructu; tolle cute et fac in parvo fragmentos. Misce et asperge de saccharo pro trahe succo. Dactylos aut racemos, nuces aut amygdalas redde multo meliore uno salata.

JUS

JUS FUSCO.

Si vos habe tubere cocto et herbas pro prandio, vos pote redde illos multo meliore si vos habe uno bono jus super tabula. Dimidio ampulla de aqua, uno cochleare de farina, pipere et sale. Fac bulli aqua, misce farina cum pauco aqua frigido ed adde aqua calido; misce semper et versa in illo uno cochleare pro thea de præparatione dicto « Marmite »; isto fi uno jus excellente.

ALIQUO SUBSTANTIALE CIBO VEGETALE.

1° Carotas: seca in magno fragmentos, coque in vase clauso, pone in centro de disco, circumda cum tuberes et cepas fricto.

2° Pone phaseolos in aqua per 24 hora, fac bulli usque illos es molle. Pone in uno olla, in stratos, phaseolos et cepas fricto, asperge de salvia et coque. Servi cum salsa de pomos.

3° Torrefac magno tuberes cum cute; post tolle culmine, extrahe interno et pressa cum furcula in recipiente calido. Agita bene uno ovo ed adde illo cum parvo quantitate de crema de lacte aut butyro, pipere et sale Misce bene et restitue isto mixtura in interiore de cute, remitte culmines, calefac et ede cum furcula. Isto cibo es semper bono.

TUBERES IN FURNO.

4° Tolle cute ad tuberes, frange in magno fragmentos, immerge in olla cum lacte, adde pauco cepa, pipere et sale. Coque lento ut tuberes absorbe lacte et non fi sicco. Vos pote ede brassica cum isto.

UNO CENA GRATO.

5° Sandwiches de pane fusco, butyro et dactylos fracto. Ovos in oleo, pauco cocto in furno. Asperge de petroselino trito, pipere et sale. Bibe lacte et cofea, aut suo surrogato.

6° Saporato, aut repleno pro pisce, quando es cocto, nos pote ede cum omne vegetale. Uno cupa de parvo fragmentos de pane, dimidio cupa de lacte, parvo cepa trito, uno fragmento ut nuce de butyro, uno ovo, pipere et sale, petroselino et thymo trito (circa uno cochleare pro thea). Coque in recipiente pro marmelata sito in aqua que bulli. Tolle et servi. Isto es bono pro pueros.

7° Frange ovos, versa in aqua bulliente, et coque; servi ovos cum salsa de cepa et tubere fricto.

8° Cinaras et fungos es bono simul.

9° Bono et simplice salsa de curry vos pote fac cum tubere cocto, racemo, pomos, cepa, pulvere de curry madido cum lacte. Servi cum margine de oryza.

10° Fac bulli cinaras cum cute et tolle cute quando illos es calido. Pone in uno patella cum tomatos, butyro, pipere et sale. Isto es uno cibo delicato.

Pro obtine completo fragrantia et beneficio, omne cibo debe es composito de uno aut duo solo elementos. Usuale præscriptiones vegetariano mixto, es fastidioso et non attractivo.

Omne fructu, quando maturo, es meliore non cocto. Sole es furno optimo super omnes.

Vegetales debe es cocto in recipiente clauso, cum pauco aqua, aut cum suo cute, pro præserva pretioso sales que quasi semper perde se in aqua que bulli ut per vetere systema.

Aliquo vegetales es melius simul quam altero.

Selino cum cepa fac damno ad ambo, dum carota et pastinaca, brassica et tubere, selino et betas, cepas et tomatos es excellente.

Parvo practica vol doce vos,

VOCABULARIO DE COQUINA

De omne vocabulo, in præsente libro, nos determina diffusione in linguas :

L(atino), F(rançais), H(ispano), I(taliano), P(ortuguez), T(eutico) = deutsch, R(usso), G(ræco). Bot. = nomenclatura de Botanica, in generale de Linnæo.

Es tracto, in generale, ex vocabulario de PEANO.

AMYGDALA, fructu de « amygdalus communis », ex G. ἀμυγδάλη; A. *almond*, F. *amande*, H. *almendra*, I. *mandorla*, P. *amendoa*, T. *mandel*, R. *mindal*. Veni ex Mesopotamia.

H. P. ANCHOVA, ex Basco; A. *anchovy*, F. *anchois*, I. *acciuga:* parvo pisce, in Zoologia « engraulis encrasicholus ».

ARMORACIA, Bot. « cochlearia armoracia », A. *horseradish*, F. *raifort*, I. *armoraccio, rafano*.

AURANTIA, fructu de « citrus aurantium », ex Arabo, Persiano, Sanscrito; A. F. T. *orange*, I. *arancia*, H. *naranja*, P. *laranja*.

BALNEO-MARIA, A. « bain-marie, double boiler, wather-bath », invento ab « Maria Copta » circa anno +300. Vide Mieli, « Archivio di Storia della Scienza », 1927, p. 167.

H. P. A. I. BANANA, F. T. R. *banane*, fructu de « musa sapientium »; nomine deriva ex lingua de Guinea.

BASILICO, Bot. « ocymum basilicum », ex G. βασιλικόν = herba de rege. I. *basilico*, F. *basilic*, A. *basil*, T. *basilienkraut*.

BETA, Bot. « beta vulgaris », A. *beet*, F. *bette*, I. *bietola*, T. *beete*.

BRASSICA, Bot. « brassica oleracea »; F. *chou*, I. *cavolo*, T. *kohl*, ex L. *caule;* A. *cabbage*, ex L. *capite*.

BUTYRO, A. T. *butter*, F. *beurre*, I. *burro;* ex G. βούτυρον. Plinio dice quod butyro es alimento apud Germanos et Scytas, unguento apud Romanos.

CAROTA, Bot. « daucus carota ». A. *carrot*, F. *carotte*, I. *carota*, ex G.

CASEO, A. *cheese*, I. *cacio*, H. *queso*, P. *queijo*, T. *käse;* F. *fromage* = caseo in *forma*.

CASTANEA, Bot. « castanea sativa », A. *chestnut*, I. *castagna*, et F. H. P. T. R.; ex G., ex urbe Castana, in Asia minore.

CEPA, Bot. « allium cepa »; I. *cipolla*, H. *cebolla*, P. *cebola*, T. *zwiebel;* A. *onion*, F. *oignon*, ex L. *unione*. Veni ex India; noto in antiquo Ægypto.

CINARA, Bot. « cinara scolymus », ex G.; A. *artichoke*, F. *artichaut*, H. *alcarchofa*, P. *alcachobra*, I. *carciofo*, T. *artischoke*, ex Arabo.

CINNAMOMO, aroma ex cortice de « laurus cinnamomum », ex G. ex Phœnicio; A. *cinnamon*, T. *zimmet;* I. *cannella*, F. *cannelle*, = in forma de *canna*.

COCHLEARE, F. *cuiller*, I. *cucchiaio*, H. *cuchara*, P. *cohler;* in forma de *cochlea*, concha de limace. A. *spoon*, T. *löffel*.

COFEA, Bot. « cofea arabica », ex Arabo: A. *coffee*, F. H. P. *café*, I. *caffè*, T. *kaffee*, R. *cofe*.

COQUINA, F. *cuisine*, I. *cucina*, H. *cocina*, P. *cozinha*, A. *kitchen*, T. *küche*, R. *kuchnja;* loco pro « coque ».

CRUSTATA, L. medio ex *crusta*, A. *custard;* F. *flan*, I. *focaccia*.

CUCUMERE, Bot. « cucumis sativus », A. *cucumber*, F. *concomber*, I. *cocomero*.

A. CURRY, aroma ex vegetales de India.

DACTYLO, ex G., fructu de palma « phœnix dactylifera »; A. *date*, F. *datte*, I. *dattero*, H. P. *dátil*, T. *dattel*.

L. I. H. P. ENDIVIA, A. F. *endive*, T. *endivie*, Bot. « cichorium endivia », ex G. *intybo*.

FABA, Bot. « vicia faba », F. *fève*, I. P. *fava*, H. *haba;* A. *broadbean*. Es noto ab tempore neolithico, in Italia, Hispania, Hungaria. R. *bob* = *faba*, trans lingua Indo-europæo.

L. I. FARINA, F. *farine*, H. *harina*, P. *farinha*. Ex grano de *farre*, aut de frumento. A. *meal*, T. *mehl*, deriva ex Indo-europæo, L. *mole*.
A. *flour* = flore de farina, farina albo.

FICO, Bot. « ficus carica », A. *fig*, F. *figue*, I. *fico*, A. *higo*, P. *figo*, T. *feige*, R. *figa*.

FRUCTU, A. F. *fruit*, I. *frutto*, H. *fruto*, P. *fructo*, T. *frucht*. Ex L. *frue*, unde *fruge*, *frugale*, *frumento*.

L. I. FRUMENTO, F. *frument*, *blé*, A. *wheat*, es grano de Bot. « triticum sativum », et similes.

L. I. FUNGO, Bot. « boletus » de plure specie, H. *hongo;* A. *mushroom*, F. *champignon*, T. *pilz*, ex L. « boleto », ex G.

FURCULA, A. *fork*, F. *fourchette*, I. *forchetta;* parvo *furca*.

FURFURE, A. *bran*, F. antiquo *bren*, *son*, I. *crusca*, T. *kleie*, H. ant. *bren*, moderno *salvado*, P. *farello;* A. H. es Celto.

FURNO, I. P. *forno*, H. *horno*, F. *four*, R. *gorno* conjuncto ad *furno*, per Indo-europæo. A. *oven*, T. *ofen*.

GRANO, semine de frumento, et de plure alio specie. L. *grano*, A. *corn*, R. *zerno* es Indo-europæo.

HORDEO, Bot. « hordeum vulgare », I. *orzo*, F. *orge;* conjuncto ad T. *Gerste*, G. *crithe;* A. *barley*.

JUNCATA (L. medio), A. *junket*, I. *giuncata*, F. *jonchée* = lacte presso, mobile quale *junco*.

L. F. JUS, succo, A. *gravy*, I. *brodo*.

LACTE, F. *lait*, I. *latte*, H. *leche*, P. *leite;* A. *milch*, et L. *mulge*, ex Indo-europæo.

LACTUCA, Bot. « lactuca sativa », A. *lettuce*, F. *laitue*, I. *lattuga*, T. *lattich*, H. *lechuga*, R. *latuk;* produce succo simile ad *lacte*.

LENTE, Bot. « ervum lens », A. *lentil*, F. *lentille*, I. *lenticchia*, H. *lenteja*, P. *lentilha*, T. *linse*. Noto in antiquo Ægypto.

LIMONIO, Bot. « citrus limonium », A. *lemon*, F. H. *limon*, I. T. *limone*, P. *limão*, R. *limon;* ex Arabo, ex Persiano.

I. F. A. MACARONI, I. moderno *maccheroni*, deriva ex G. *macario* = felice, aut *macca* = pista.

MAJORANA, Bot. « majorana hortensis », A. *marjoram*, F. *marjolaine*, I. *maggiorana*, H. *mayorana*, P. *mangerona*, T. *majoran;* nomine deriva ex Latino *amaraco*, ex G.; confuso cum L. *majore*.

H. P. MARMELADA, A. *marmalade*, F. *marmelade;* ex P. *marmelo* = fructu de « cydonia vulgaris », F. *coing*, I. *cotogno*, A. *quince*.

I. MELASSA, F. *mélasse*, H. *melaza*, extracto de *melle;* A. *treacle*.

NASTURTIO, Bot. « nasturtium officinale », I. *crescione*, F. *cresson*, T. *kresse*, A. *watercress*.

NUCE, fructu de « juglans regia », I. *noce*, F. *noix*, H. *nuez*, P. *noz;* A. *walnut*, T. *walnuss* = L. « nuce gallica ».

OLEO, A. *oil*, F. *huile*, I. *olio*, T. *oel;* tracto ex *oliva*, fructu de « olea europæa », I. R. *oliva*, F. A. T. *olive;* ex G. ἐλαία, in Homero.

L. H. OLLA, P. *olha*, F. ant. *oule*; A. F. *pot*, I. *pentola*.

F. A. OMELETTE, ex « œufs mélés », I. *frittata*.

ORYZA, Bot. « ὄryza sativa », A. *rice*, F. *riz*, I. *riso*, T. *reis*, H. P. *arroz*, R. *ris;* ex G. ὄριζα, ex Sanscrito; noto in Sina, circa 3000 anno a. Ch.

OVO, I. *uovo*, F. *oeuf*, H. *huevo*, P. *ovo;* A. *egg*, D. *ei*, G. *oo*, R. *jai*(tso) cum L. *ovo*, deriva ex Indo-europæo.

PANE, I. *pane*, F. *pain*, H. *pan*, P. *pam*, contine radice de *pa-sce*. A. *bread*, T. *brot*, es conjuncto ad L. *fer-mento*, pane fermentato. Athletas de antiquo Roma fac usu de pane integrale.

L. H. I. P. PASTINACA, F. *panais*, A. *parsnip*, T. *pastinake*, ex « pasto », radice que *pasce*. Bot. « pastinaca sativa ». Simile ad carota.

PATELLA: I. *padella*, H. *padilla*, *paila*, F. *poêle*, A. *pan*, *saucepan*, T. *pfanne;* vase plato, ex lamina de metallo, pro frige.

PETROSELINO, Bot. « apium petroselinum », A. *parsley*, F. *persil*, H. *perigil*, I. *prezzemolo*, T. *petersilie;* ex G. πετροσέλινον.

PHASEOLO, Bot. « phaseolus vulgaris », I. *fagiolo*. Ex G. φάσηλος; F. A. *haricot*.

PIPERE, A. *pepper*, F. *poivre*, H. *pebre*, I. *pepe*, T. *pfeffer*, ex G., ex Sanscrito, ex India. Alarico, rege de Gothos, in a. 410, linque Roma, contra contributione de 3000 libra de pipere.

PISCE, conjuncto ad A. *fish*, T. *fisch*.

PISO, Bot. « pisum sativum », I. *pisello*, F. *pois*, A. *pea*. Ex G. πίσος.

PLACENTA, A. *cornflour*, *mould*, F. *gateau*, I. *torta*.

POMO, I. *pomo*, F. *pomme*, H. P. *poma;* fructu de « pirus malus ». A. *apple*, T. *apfel*, ex urbe Abella, Avellino, in Italia. Homero, Odyssea VII, 115, dice quod in horto de Alcinoo, es piro, pomo, fico, oliva, granato.

L. I. P. PORRO, F. *poireau*, H. *puerro;* A. *leek;* Bot. « allium porrum ».

PRUNO, Bot. « prunus domestica », I. *prugna*, A. F. *prune*, A. *plum*, T. *pflaume*.

A. PUDDING, ex L. *botulo*, *botello*, F. *boudin*, H. *budin*.

PULTE, I. *poltiglia;* A. *porridge*, ex L. *porro;* F. *soupe*, *boullie*.

RACEMO, A. F. *raisin*, uva sicco ad sole.

RAPA, Bot. « brassica rapa », F. *rave*, I. *rapa*, T. *rübe*, R. *riepa*, G. *rhapy* deriva ex Indo-europæo.

RHABARBARO, Bot. « rhabarbarum rhaponticum «, A. *rhubarb*, F. *rhubarbe*, H. P. *ruibarbo*, I. *rabarbaro*, T. *rhabarber;* ex G. *rha*, nomine de fluvio Volga.

RIBES, Bot. « ribes rubrum », ex Arabo, que significa « acido ». I. *ribes;* A. *currant,* F. *groseille.*

RUBO, Bot. « rubus idæus », A. *raspberry,* F. *frambois,* I. *lampone.*

SACCHARO, A. *sugar,* F. *sucre,* I. *zucchero,* H. P. *azúcar,* T. *zucker,* R. *sachar.* Tracto ex « saccharum officinale ». L. de Plinio, ex G., ex Arabo, ex Sanscrito.

I. SALATA, *insalata,* A. *salad,* F. *salade,* H. P. *salada,* T. *salat.* Composito ex lactuca, endivia, cichorio, etc. cum *sale.*

SALE, A. *salt,* F. *sel,* H. P. *sal,* I. *sale,* T. *salz,* R. *sol.* L. A. T. R. es conjuncto in Indo-europæo, cum G. *hal.*

I. H. P. SALSA, F. A. T. *sauce;* liquido cum *sale.*

SALVIA, Bot. « salvia officinalis », I. H. *salvia,* P. *salva,* F. *sauge,* A. *sage,* T. *salbei,* R. *shalfei.* Herba que *salva.*

A. SANDWICH, nomine proprio de comite de Sandwich. Indica duo segmento de pane, que include carne, caseo, etc.

SELINO, I. *sedano,* F. *céleri,* A. *celery,* T. *sellerie.* Ex G. Bot. « apium graveolens ».

SINAPE, Bot. « sinapis alba », I. *senape,* H. *cenabe,* F. *sénevé,* T. *senf;* A. *mustard,* ex L. *musto.*

I. A. SPAGHETTI, pasta in forma de fune, I. *spago,* minore de macaroni.

SUPPA (L. medio), A. *soup,* F. *soupe,* I. *zuppa,* H. P. *sopa,* T. *suppe,* R. *sup.* Ex Germanico, A. *sup,* T. *saufen* = suge.

SYRUPO (L. de medicina), H. *jarabe,* P. *xarope,* A. *syrup,* F. *sirop,* I. *siroppo,* ex Arabo.

TESTA, vase ex terra, aut lamella de metallo, pro coque cibos.

THEA, Bot. « thea sinensis », A. *tea,* F. *thé,* H. I. *té,* T. *tee,* P. *cha;* ex Sinense.

THYMO, Bot. » thymus serpillum », A. *thyme,* F. *thym,* I. *timo,* P. *thymo,* ex G. θύμος = profumo.

A. TOMATO, H. P. F. *tomate,* ex lingua de Mexico; I. *pomodoro;* Bot. « solanum lycopersicum ».

TUBERE de « solanum tuberosum »; A. *potato,* H. P. I. *patata,* ex lingua de Haiti. F. *pomme de terre;* T. *kartoffel,* ex I. *tartufo,* ex L. « terræ tuber ». Veni ex America in Europa in a. 1534.

I. UVA PASSA, racemo.

VITELLO, parte interiore de ovo; A. *yolk,* F. *jaune d'œuf.*

ZINGIBERE, Bot, « zingiberis officinalis », A. *ginger,* F. *gingembre,* I. *zenzero,* H. P. *gengibre,* T. *ingwer;* ex G. de Dioscoride ζιγγίβερις, ex India.

Vocabulario Latino-Anglo-Franco-Italiano

Uno lectore que cognosce solo lingua anglo, in articulo præcedente, non intellige ad primo visu, vocabulos latino que seque. Identico experimento es facto cum lectore français et italiano, que cognosce solo suo lingua.

Primo vocabulo, es " latino „ ; seque in charactere *cursivo*, versione A(nglo), et derivato, si es utile ; postea F(rançais) et I(taliano).

Es tracto ex vocabulario de CANESI.

ab, *from, ab-solute,* F. *de,* I. *da.* — adde, *add,* F. *additionner,* I. *aggiungere* — aliquo, *any,* F. *quelque,* I. *qualche.* — ante, *before, ante-cedent.* — apotheca, *shop,* F. *boutique.* — asperge, sparge, *sprinkle.* — auro, *gold, aureous.* — aut, *or,* F. *ou,* I. *o.*

bulli, *boil.*

cæruleo, de colore de cælo, *blue.* — calefac, *warm, calefac-tion,* F. *chauffer-* I. *riscaldare.* — carne, *meat, carni-vore.* — cella, *store, cell.* — cibo, alimento. — circa, *about,* F. *sur.* — clauso, *close.* — coagulo, *rennet, coagulate,* — cocto, *coked.* — collo, *neck, coll-ar.* — consuetudine, *custom, con, suetude.* — crasso, *fat, grease.* — cribro, *sieve, cribble,* F. *tamis, crible-* I. *setaccio, crivello.* — crispo, *crisp,* F. *cassant,* I. *croccante.* — cul, mine, summitate, *top, summit, culmin-ate,* F. *sommet.* — cultro, *knife.* F. *couteau.* — cupa, cuppa, calice, scutella, *cup,* F. *coupe,* I. *coppa, tazza,* — cura, *care.* — cute, pelle, *hide, skin.*

damno, *danger.* — dato, *served,* F. *donné.* — decortica, depila, *peel.* — dimidio, 1/2, *half,* F. *demi.* — disco, plato, *dish.* — doce, *teach, doc-trine,* F. *enseigner,* I. *insegnare.*

ede, *eat,* F. *manger.* — emolli, redde molle. — et, *and, et-cetera.* — evita, *avoid.* — extrahe, *extract.*

fave, *favor,* F. *favoriser,* I. *favorire.* — fermento, *yeast, ferment.* — fi, *become,* F. *devenir,* I. *diventare.* — firmo, calmo, *still.* — frange, rumpe, *break, frang-ible.* — frige, *fry.* — fusco, *brown.* — fuste, caule, *stick.*

gaude, *enjoy, joy.*

hic, *there,* F. *ici,* I. *qui.* — hodie, hoc die, *to-day.*

i, *go, ex-i-t,* F. *aller,* I. *andare;* indica futuro. — idem, identico. — illo, *he, that, it,* F. *il, le,* I. *il, lo.* — imple, *fill.* — inde, *then,* F. *ensuite.* — inflato, *swelled, inflated.* — infante, puero, *infant.* — intinge, *brush over.* — inveni, *find, invent,* F. *trouver.* — isto, *this,* F. *ce,* I. *questo.*

judica, *judge.* — juvene, *young.*

lamina, *tin-plate.* — lege, *read, lec-ture.* — levigato, *smooth,* F. *lisse.* — libro, *book, libr-ary.* — ligno, *wood,* F. *bois.* — linque, *left, abandon.*

misce, *mix.* — molle, *soft, e-molli-ent.* — morbo, *disease, malady, morb-ose.* — motu, *movement.*

nam, *because,* F. *parceque,* I. *poichè.* — nasce, *come, nasce-nt.* — natro (chemia), *soda.* — nigro, *black, nigger.* — nimis, *too,* F. *trop.* — noce, *harm, in-noce-nt.* — nutri, *feed, nourish.*

odi, *hate, odi-ous.* — orna, *garnish, adorn.* — osse, *bone, ossi-fy.*

parvo, *little,* F. *petit,* I. *piccolo.* — pilula, *pill.* — posito, *placed, posit-ion.* — pote, *can, may, pote-nt.* — præpara, *make, prepare.* — prandio, *dinner.* — prehende, *take.* — prehensione, *grip, prehension.* — pressa, *pound, press.* — puero, *child, puer-ile.* — pugillo, *pinch,* F. *pincée,* I. *pizzico.* — pute, *stin*[illegible]s putrido

quod, *what,* F. *ce que,* I. *ciò che.*

recente, *fresh, recent.* — redde, *make, render.* — regno, *kingdom, reign.* — rupto, *broken, rupt-ure.*

sæpe, *often,* F. *souvent,* I. *sovente.* — scabe, *grate,* F. *gratter.* — seca, *slice, seca-nt.* — sed, *but,* F. *mais,* I. *ma.* — simul, *together,* F. *ensemble,* I. *insieme.* — sparge, *sprinkle,* F. *asperger.*

tege, *cover, tegu-ment,* F. *couvrir,* I. *coprire.* — tene, *retain.* — trito, *grated, chopped, triturated.* — tunc, *when, then,* F. *alors.*

uncto, *anointed,* F. *oint.* — usque, *till,* F. *jusque,* I. *fino a.* — ute, *use, ut-ility.*

vi, *strength,* F. *force.* — viride, *green,* F. *vert.* — vivido, vivo, *alive.* — vos, *you.*

Quale es morbo de vos?

Prominentes medico demonstra quod magno numero de minore morbo, dolore, incommodo, indispositione, de que moderno viros, feminas et infantes suffer, habe causa in erroneo diæta, et falso modo de vive, in generale.

Non dissipa tempore et moneta in tortuoso systema. Per naturale, simplice, œconomico et facile methodo pro salute de mente et de corpore, Mr. Eustace Miles, M. A., dum ultimos 20 (duo decem) anno, offer reale gaudio de vita ad plure mille sufferente, que recipe sanitate ex suo habile et vasto experientia.

Non mora. Qui desidera uno breve libero consilio et norma super isto vere importante subjecto, pote scribe ad magno experto in salute, Mr. EUSTACE MILES (Dept. P. 1), 40, Chandos Street, London, W. C. 2.

Nullo mora: memora quod salute es fortuna. Scribe hodie, mentiona incommodos, et da amplo particulare de cibos et potiones, et ordinario occupatione quotidiano de vos.

Scribe nomine et habitatione in MAJUSCULO, et include atele (A. stamp, F. timbre de poste, I. francobollo; phil-atel-ia) de 1 $\frac{1}{2}$ d, pro posta.